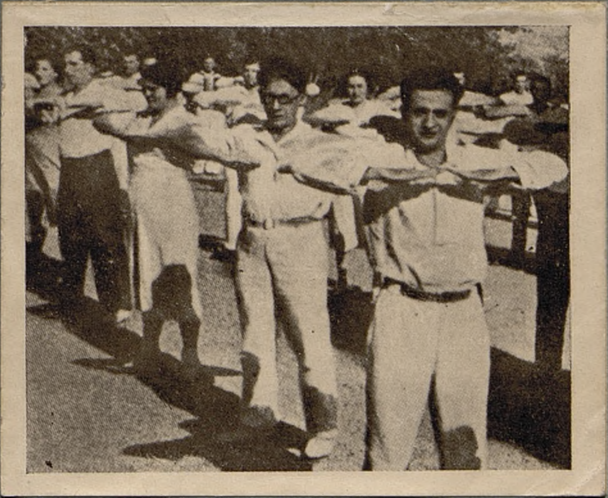
PORADNIK ORGANIZATORA SPO

ODZNAKA „SPRAWNY DO PRACY I OBRONY"

Nr 1



GŁÓWNY KOMITET KULTURY FIZYCZNEJ

1951

PORADNIK ORGANIZATORA SPO

ODZNAKA
„SPRAWNY DO PRACY I OBRONY“

CELE, ZADANIA I ORGANIZACJA

1

WYDAWNICTWO
GŁÓWNEGO KOMITETU KULTURY FIZYCZNEJ

OKŁADKĘ PROJEKTOWAŁ
MARIAN STACHURSKI

Opracowanie: Wydział Szkolenia GKKF

Wydawnictwo Głównego Komitetu Kultury Fizycznej
Warszawa 1951. Printed in Poland

Drukowano w nakładzie 30 000 egz. na pap. druk sat. V 70 g. w formacie B6 w drukarni Wydawn. MON w Warszawie. Objętość $1\frac{1}{4}$ ark. wyd. (ark. druk. $3\frac{1}{2}$). Skład rozpoczęto 6 IV 51 r. Druk zakończ. 18 IV 1951 r. Nr zam. 640. 2-B-22794

WSTĘP

Wszyscy chcemy zdobyć SPO. Wszyscy — dzieci, młodzież i dorośli, kobiety i mężczyźni. Zdobyciem zaszczytnego znaczka SPO udowodnimy, że jesteśmy zdrowi, sprawni i silni, że jesteśmy zdolni do wydajnej pracy i gotowi do obrony kraju.

Wszechstronnie przygotowani fizycznie — łatwiej, szybciej i lepiej wykonamy naszą codzienną pracę zawodową, przyczyniając się w ten sposób do szybszego zrealizowania wielkiego Planu 6-letniego, planu uprzemysłowienia, podniesienia gospodarczego i kulturalnego kraju, podniesienia stopy życiowej szerokich mas pracujących.

Do zdobycia odznaki SPO konieczne jest wykazanie się opanowaniem zarówno pewnych umiejętności praktycznych, jak i wiadomości teoretycznych. Przygotowanie do odznaki najłatwiej byłoby zdobyć na odpowiednich kursach,

ale objęcie takimi kursami wielotysięcznych rzesz ubiegających się o odznakę połączone byłoby nie tylko z olbrzymimi kosztami, lecz byłoby wręcz niemożliwe z braku dostatecznej ilości instruktorów. Biorąc pod uwagę te trudności organizacyjne, robotnik transportowy Nowej Huty, członek grupy SPB, Stefan Sobota rzucił apel, aby akcji zdobywania odznak SPO nadać takie formy, które pozwoliłyby, nie odrywając ludzi od pracy, przygotować ich do przeprowadzania prób na odznakę.

Główny Komitet Kultury Fizycznej podjął inicjatywę St. Soboty i rozpoczął akcję korespondencyjnego szkolenia organizatorów SPO, którzy zasilając Koła Sportowe i Ludowe Zespoły Sportowe, pomogą ich członkom w przygotowaniu i przeprowadzaniu prób na odznakę.

Przyszli działacze i organizatorzy SPO, oddając do Waszych rąk pierwszą z 12 broszur szkoleniowych, pragniemy Wam pomóc w zdobyciu wiadomości potrzebnych w pracy organizacyjnej.

Ażeby osiągnąć jak największą korzyść ze szkolenia korespondencyjnego, przeczytajcie tę broszurę co najmniej dwa razy, zakreślając w niej wszystkie zagadnienia niezrozumiałe bądź też wymagające dodatkowego wyjaśnie-

nia. Zagadnienia poruszone w broszurze przedyskutujcie na zebraniu koła czy zespołu lub w gronie kolegów. Wątpliwości wynikłe przy czytaniu, lub w czasie dyskusji, wyjaśnijcie w najbliższym Powiatowym Komitecie Kultury Fizycznej bądź też u władz szkolnych, zrzeszeniowych itd. Uwagi na temat broszur kierujcie do Wydziału Szkolenia Głównego Komitetu Kultury Fizycznej, Warszawa, Aleja Róż 7.

Następne broszury ukazywać się będą w odstępach 14-dniowych. Po zakończeniu kursu korespondencyjnego odbędą się zloty powiatowe organizatorów SPO, na których przeprowadzone zostaną egzaminy z zakresu zdobytych wiadomości oraz próby na odznakę.



Prezydent Rzeczypospolitej — Bolesław Bierut — najlepszy przyjaciel sportowców, przyjął pierwszą odznakę „Sprawny do pracy i obrony“

ODZNAKA SPO PODSTAWĄ MASOWEJ KULTURY FIZYCZNEJ

Czy zastanowiliście się kiedy nad tym, dlaczego teraz tak wiele pisze się i mówi o sporcie, dlaczego tak duże sumy w budżecie państwowym przeznacza się na masowy rozwój kultury fizycznej, dlaczego organizacje polityczne i społeczne taki nacisk kładą na zagadnienia z nią związane?

Upowszechnienie kultury fizycznej i sportu wśród mas pracujących jest zagadnieniem nowym. Wprawdzie i przed wojną młodzież szkolna miała lekcje gimnastyki w programie zajęć, a w miastach odbywały się zawody sportowe, przeważnie piłki nożnej. Ale przeszkody nie do przebycia oddzielały młodzież robotniczą i chłopską od stadionów i boisk. Uprawianie sportu było dla tej młodzieży w praktyce niedostępne.

Dopiero zwycięstwo demokracji ludowej nadało zagadnieniom kultury fizycznej właściwy charakter, włączyło je w nurt ogólnych, politycznych, gospodarczych i społecznych przemian dokonujących się w naszym kraju.

Historyczna uchwała Biura Politycznego KC PZPR z września 1949 r. ustaliła główne

wytyczne i nadała właściwy kierunek rozwojowi kultury fizycznej w Polsce Ludowej.

Sport i wychowanie fizyczne stały się jednym z najważniejszych czynników socjalistycznego wychowania.

Prezydent Bierut tak określił cele i zadania kultury fizycznej i sportu: *„Polska zmierzająca do socjalizmu winna być krajem zdrowych i mocnych ludzi, radujących się życiem, w których wychowanie fizyczne i sport wyrobią siłę woli, opanowanie, odwagę, wytrzymałość na trudy, umiejętność zespołowego życia i wysiłku, ludzi przygotowanych do pracy dla Ludowej Ojczyzny i w razie potrzeby do obrony jej granic.“*

Aby wypełnić te zadania, musimy objąć wychowaniem fizycznym masy pracujące, stworzyć takie warunki, aby każdy obywatel Polski Ludowej mógł zdobywać zdrowie i sprawność fizyczną, rozwijać siłę, zwinność, śmiałość i zdecydowanie, krzepkość i wytrzymałość.

Konieczność wyrobienia tych cech w ludziach pracy zrozumiał dobrze nasz przodujący aktyw młodzieżowy — Związek Młodzieży Polskiej, który wystąpił z inicjatywą wprowadzenia odznaki sprawności fizycznej.

Odznaka ta wprowadzona uchwałą Rady Ministrów nosi nazwę: „S p r a w n y d o P r a c y i O b r o n y“.

W jaki sposób odznaka SPO może przyczynić się do podniesienia zdrowia i sprawności fizycznej mas pracujących, do wychowania ich w duchu miłości do socjalistycznej Ojczyzny



Związek Młodzieży Polskiej — **w pierwszych szeregach** sportowych.

i gotowości jej obrony, widzimy na przykładzie Związku Radzieckiego. Radziecka odznaka GTO („Gotów do pracy i obrony ZSRR“) zdobi piersi milionów radzieckich obywateli. Jej zdobyciem chlubią się uczniowie i uczennice, żołnierze Armii Radzieckiej, robotnicy i kołchoźnicy. Jest to wielomilionowa rzesza ludzi przodujących w pracy, najwierniejszych synów Związku Radzieckiego.

SPRAWNOŚĆ MUSI BYĆ WSZECHSTRONNA

Często spotyka się ludzi imponujących siłą swych mięśni. Siłacze ci z łatwością dźwigają stukilogramowe ciężary, przenoszą wory zboża lub kartofli. W ruchach jednak są ociężali i powolni, każda praca wymagająca zręczności, szybkości czy nawet wytrzymałości fizycznej męczy ich i sprawia im trudność. Ich rozwój fizyczny jest więc niewystarczający, niepełny.

Niektórzy znów ludzie, pomimo pełnej na pozór sprawności nie są dostatecznie odważni. A przecież cechę tę można w sobie rozwinąć drogą dobrze zorganizowanych ćwiczeń fizycznych. Spróbujmy, na przykład, młodego chłopca lub dziewczynę skłonić do wykonania skoku do wody z 3 metrowej wysokości. Rzadko znajdziemy tak odważnych, którzy nawet umiejąc pływać, zdecydują się od pierwszego razu na wykonanie skoku.

Prawie każdy po wejściu na wieżę spojrzy na wodę i wycofa się. Ci sami natomiast, po kilku odpowiednio przeprowadzonych lekcjach przy-

gotowawczych, skakać będą bez wahania nawet i z większej wysokości.

Inicjatywę, dzielność i wolę zwycięstwa wyrabiają szczególnie gry zespołowe. Na boisku koszykówki, siatkówki, szczypiorniaka czy piłki nożnej rozwijamy poczucie zespołowości, umiejętność podporządkowania własnych interesów interesowi grupy. Nawet najlepszy technicznie sportowiec nic nie osiągnie, walcząc przeciw dobrze zgranemu i rozumiejącemu się wzajemnie zespołowi.



Początkowo najprostszy skok sprawia niemałą trudność

Z podanych wyżej przykładów wynika, że pod wszechstronnym rozwojem fizycznym trzeba rozumieć nie tylko cechy fizyczne, ale również



Z biegiem czasu i taki skok wykonuje się bez specjalnego trudu

te właściwości moralne, które pozwalają sprawność fizyczną zużytkować dla dobra własnego i dobra kolektywu.



Tak ścinać można przy wszechstronnym przygotowaniu gimnastycznym, jakie daje zaprawa do SPO

SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA JEST PRZYDATNA W PRACY

Słyszeliście zapewne o sportowych brygadach produkcyjnych w Związku Radzieckim? W kraju tym, gdzie istnieją silne liczebnie i organizacyjnie sportowe zespoły fabryczne, sportowcy oddziałów fabrycznych tworzą brygady pracy, które — jak praktyka wykazuje — osiągają największą wydajność pracy, bijąc rekordy w przekraczaniu norm produkcyjnych.

W Polsce pierwsza brygada pracy powstała na terenie Nowej Huty, za jej przykładem powstały takie brygady na Śląsku, w Warszawie, w Łodzi i innych miastach Polski.

„Pierwsi w sporcie — pierwsi w pracy" — oto hasło sportowych brygad produkcyjnych. Np. brygada produkcyjna w zakładach im. Stalina w Poznaniu wykonuje przeciętnie 130 procent normy. Kierownikiem tej brygady jest wicemistrz Polski w łucznictwie M. Walewski.

Niedawno zdobyło odznakę SPO 207 młodych ZMP-owców z Nowej Huty. Jeden z nich przodownik pracy S. Kaczmarek powiedział: „Joste-

śmy wdzięczni naszej Partii i organizacji ZMP, że nas wychowała na dzielnych budowniczych Polski Socjalistycznej. W czasie naszej pracy w Nowej Hucie, w której zdobywaliśmy zawód, zrozumieliśmy dobrze, że do wszechstronnego rozwoju i wykształcenia potrzebny jest również rozwój fizyczny. Dlatego też dużą wagę przywiązywaliśmy do wychowania fizycznego i sportu, a świadectwem tego są zdobyte przez nas odznaki SPO“.

Również kolejarze — sportowcy organizują się w oddzielne brygady produkcyjne. W roku bieżącym sportowcy łódzkiego Kolejarza zorganizowali 15 takich brygad. Wszystkie kolejowe brygady sportowe przodują w pracy oraz w oszczędzaniu opału i smarów. I tak np. sportowa brygada pod kierownictwem Bytnera, obsługująca parowóz, oszczędza miesięcznie przeciętnie 44 tony węgla oraz 13 kg smaru. Sportowa brygada parowozowa pod kierownictwem maszynisty Dawidowicza, wielokrotnego przodownika pracy, zdobyła ostatnio proporzec przechodni dla najlepszej brygady parowozowej okręgu łódzkiego, oszczędzając miesięcznie przeciętnie 33 tony węgla i 25 kg smarów. Poza tym na stacji kolejowej Krośniewice powstała sportowa brygada szybkościowych napraw parowozów, której kierownikiem jest piłkarz ZS Kolejarz w Krośniewicach, L. Bajerski.

Młodzi sportowcy przy warsztacie pracy dają świadectwo temu, że człowiek silny, zręczny i wytrzymały szybciej opanowuje nową dlań technikę i lepiej wykonuje każdą pracę.

Również i w wyszkoleniu bojowym żołnierza sprawność fizyczna odgrywa dużą rolę. W ćwiczeniach wojskowych marsz, bieg, rzut, skok mają bardzo częste zastosowanie. Również umiejętność pływania jest żołnierzowi bardzo przydatna w wypełnieniu zadań bojowych. Siła, odwaga, zręczność, wytrzymałość — oto cechy, bez których nie ma mowy o należytym wypełnieniu zadań w służbie wojskowej.

Wielka Wojna Narodowa była trudną próbą dla narodu radzieckiego, była również surowym egzaminem dla sportowców radzieckich.

Już w pierwszych dniach wojny dziesiątki tysięcy sportowców zaciągnęło się do szeregów wojskowych. Ich udział w walce, niespotykane wprost bohaterstwo jednostek, męstwo całych oddziałów, w skład których wchodziło wielu sportowców, były sprawdzianem tego, że zaprawa sportowa ma ogromny wpływ na zdolność bojową żołnierza. Ci, którzy byli pierwszymi na boiskach sportowych, okazali się również pierwszymi na polu walki.

NA BOISKU SPORTOWYM ZDOBYWASZ ZDROWIE I ZAPEWNIASZ SOBIE WSZECHSTRONNY ROZWÓJ

Jednym z warunków gotowości człowieka do pracy i obrony jest zdrowie. Kultura fizyczna zajmuje ważne miejsce w walce o zdrowie człowieka.

Ubiegając się o odznakę SPO musisz regularnie, w odstępach półrocznych poddawać się kontrolnym badaniom lekarskim. Lekarz zwróci uwagę na wszelkie niedomagania twego organizmu, poda sposoby ich usunięcia, zachęci do pielęgnowania zdrowia, wskaże ćwiczenia, które możesz uprawiać i te, których uprawianie jest dla ciebie niewskazane. Nie tylko opieka lekarska, ale przede wszystkim wszechstronne uprawianie ćwiczeń, jakie obejmuje zaprawa do prób na odznakę, wpłynie na podniesienie stanu zdrowia i harmonijny rozwój twojego organizmu.

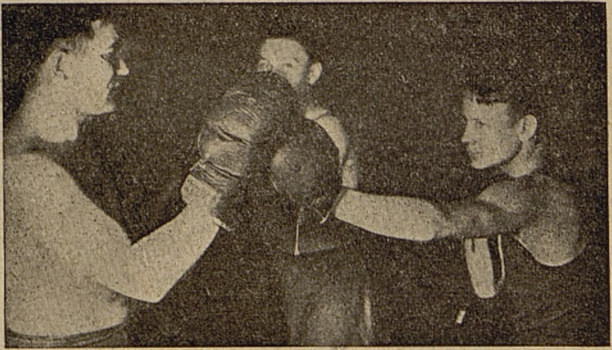
Uczeni burżuazyjni głoszą pogląd, że człowiekowi pracującemu fizycznie, zwłaszcza zaś mieszkańcowi wsi, niepotrzebny jest dodatkowy ruch w formie ćwiczeń czy sportu, że ćwiczenia powodują tylko dodatkowe zmęczenie. Takie teorie i poglądy głoszono i w Polsce sanacyjnej.



Instruktor boksu Czesław Kołacz przy pracy

Były to oczywiście poglądy tendencyjne i z gruntu fałszywe.

W Polsce Ludowej możność uprawiania ćwiczeń fizycznych została zagwarantowana wszystkim obywatelom. Specjalne znaczenie przypisuje się ćwiczeniom fizycznym, zwłaszcza dla ludzi pracujących fizycznie. Praca fizyczna jest



Przodownik pracy — spawacz „Mostostal" do niedawna czynny zawodnik, a dziś instruktor boksu, Czesław Kołacz tak mówi: „Wyniki swoje w pracy zawdzięczam przede wszystkim wszechstronnemu uprawianiu ćwiczeń fizycznych i sportowemu trybowi życia"

najczęściej jednostronna. Przyjrzyjmy się pracy rolnika. Pracę swą w polu przy żniwach, sadzeniu czy kopaniu kartofli, rolnik wykonuje w postawie zgiętej. Przy młocce cepami pracują znów ręce i grzbiet, a nogi pozostają bezczynne. Traktorzysta w polu czy robotnik przy war-

sztacie, wykonując swą pracę, angażuje do niej tylko niektóre grupy mięśniowe.

Przeciwnie, ćwicząc na boisku zmuszamy do równomiernej pracy wszystkie mięśnie naszego ciała, zapewniając tym organizmowi harmonijny rozwój.

Prócz tych korzyści kultura fizyczna i sport dają radosny, czynny odpoczynek i jednocześnie przygotowują sportowca do każdej pracy, pomagając mu wykonywać ją łatwiej, szybciej i lepiej.

STOPNIE ODZNAKI SPO

Odznaka SPO jest sprawdzianem obywatelskiego wyrobienia i wszechstronnej sprawności. Aby ją uzyskać, musisz odbyć szereg prób i osiągnąć wyniki ustalone regulaminem. Dla uzyskania tych wyników musisz przed każdą próbą odbyć ćwiczenia przygotowawcze. Celem ćwiczeń przygotowawczych jest podnieść sprawność i jak najdłużej ją utrzymać. Jak wiedza zdobywana stopniowo silniej się utrwala i czerpać z niej możemy przez długie lata, tak i sprawność, zdobywana stopniowo i utrwalana systematycznie ćwiczeniami, wzmacnia trwale organizm i przystosowuje go do wysiłku.

Układ odznaki SPO jest tak właśnie pomyślany, aby każdego ubiegającego się o nią skłonić do stałych, systematycznych ćwiczeń. Ćwiczenia te, które rozpocząć można już w jedenastym roku życia, nie kończą się ze zdobyciem pierwszego znaczka. Odznaka składa się z 4 stopni, które zdobywamy kolejno, otrzymując za zdobycie każdego z nich odpowiedni znaczek.

Dzieci szkół powszechnych, po ukończeniu 10 roku życia, rozpoczynają ubiegać się o o d z n a k ę BSPO („B ą d ź s p r a w n y d o p r a-

cy i obrony") stopnia dziecięcego. Kończąc 14 lat, młodzież szkolna staje do prób na odznakę BSPO stopnia młodzieżowego, który może zdobywać przez okres 4 lat. Od 19 roku życia począwszy, zdobywamy normy SPO I stopnia, a po ich osiągnięciu, możemy się dopiero ubiegać o uzyskanie czwartego, najwyższego stopnia odznaki SPO II stopnia.

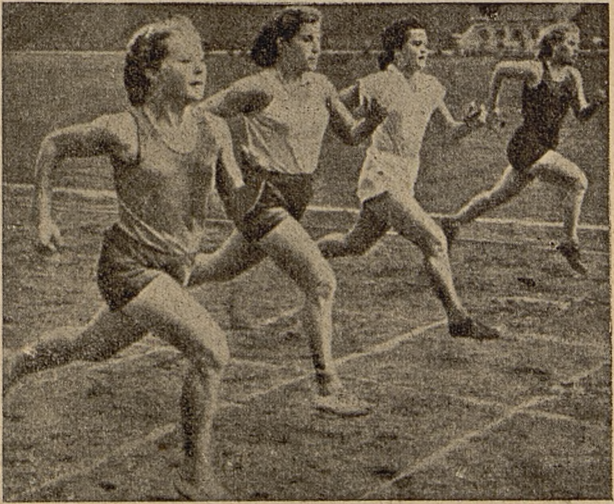
Każdemu z 4 stopni stawia się inne wymagania, warunkujące zdobycie odznaki SPO.

U dzieci w wieku 11 — 14 lat budzimy dopiero zainteresowanie do stałego, systematycznego uprawiania ćwiczeń. Dzieci nie trzeba zachęcać do zabawy, do biegu czy gry w piłkę. Robią to chętnie bez naszej namowy. Aby nakłonić je do ćwiczeń gimnastycznych, do regularnej, ciągłej zaprawy, która umożliwi im uzyskanie 8 norm w różnych ćwiczeniach, należy przed nimi postawić konkretne zadanie. Tym zadaniem jest zdobycie odznaki.

Elementem przyciągającym młodzież do stałego doskonalenia sprawności jest współzawodnictwo. Młody chłopiec czy dziewczyna chętnie mierzy swoje siły z innymi i ma ambicję, aby wyjść zwycięsko z tej „próby sił". Wprowadzając formę zawodów do prób na odznakę BSPO stopnia młodzieżowego, skłania się młodzież do pilnego uczęszczania na zaprawę, na której opanować może technikę poszczególnych ćwiczeń, a tym samym uzyskać na zawodach lepsze wyniki. Stawiając przed młodzieżą konkretny cel: zwycięstwo na zawodach, osiąga

się również cel wtórny: wdrożenie do stałego uprawiania ćwiczeń.

Człowiek dorosły, ubiegając się o odznakę SPO zdaje sobie przede wszystkim sprawę z tego, że nabyta sprawność pomoże mu we wzmocnieniu zdrowia i poprawie kondycji fizycznej, a przez to i w lepszym wykonaniu pracy zawodowej. Uodporni go na zmęczenie i choroby, przedłuży zdolność do pracy, oddali okres starości.



Pierwsza próba sił w biegu na 60 m

Próby na odznakę przeprowadzane w formie zawodów, są urozmaiceniem w codziennych, systematycznych ćwiczeniach.

Dla tych wreszcie, w których próby na odznakę obudzą „żyłkę zawodniczą“, objawiającą się wzmożoną chęcią walki na boiskach sportowych, uzyskanie SPO II stopnia będzie etapem w przejściu do grupy sklasyfikowanych sportowców.

PODZIAŁ ĆWICZĄCYCH NA KATEGORIE WIEKU

O odznakę ubiegać się może zarówno 11-letnie dziecko, jak i mężczyzna czy kobieta w pełni sił. Pociąga to za sobą konieczność wprowadzenia podziału, który dostosowałby warunki zdobycia odznaki do sił, jakimi rozporządza ubiegający się o nią.

Dlatego to regulamin odznaki wprowadza podział na kategorie wieku. W zależności od wieku ćwiczących stopniuje się trudność ćwiczeń.

U młodzieży, z uwagi na szybko postępujący rozwój organizmu, każda kategoria wieku obejmuje okres zaledwie 2-letni. Tak więc dzieci 11 — 12-letnie należą do jednej kategorii wieku, 13 — 14-letnie do następnej, z kolei łączy się wiek 15 — 16 lat i 17 — 18 lat.

Nie ma przy tym różnicy w podziale na grupy według wieku między chłopcami i dziewczętami; w tym bowiem czasie sprawność jednych i drugich wzrasta równomiernie.

Od 19 roku życia rozwój organizmu nie postępuje już tak gwałtownie. Proces wzrostu zostaje stopniowo zahamowany, ustalają się proporcje ciała, organizm krzepnie i mężnieje. Na-

stępuje okres największej wydolności fizycznej organizmu, który u mężczyzn trwa mniej więcej do 29, a u kobiet do 25 roku życia.

Mężczyzn w wieku 19 — 29 lat i kobiety w wieku od 19 — 25 lat zaliczamy do jednej kategorii wieku, dla której normy na SPO są najwyższe i najtrudniejsze do zdobycia.

Od 30 roku życia mężczyźni, a od 26 kobiety przechodzą w wiek dojrzały. Organizm zdolny jest wprawdzie jeszcze do trwałych wysiłków, ale punkt szczytowy jego sprawności przemija. To powoduje konieczność obniżenia wymagań (norm).

Szczególnie szybko zatracają sprawność fizyczną te kobiety, które, poświęcając cały swój czas obowiąz-



Zasłużona mistrzyni sportu Jadwiga Głażewska najlepsza łyżwiarka Polski

kom domowym, rezygnują ze wszystkich okazji do uprawiania sportów.

Jest jednak rzeczą dowiedzioną, że kobiety uprawiające sport pracują wydatniej, szybciej i bardziej celowo, używając na sport zaoszczędzony w ten sposób czas bez uszczerbku dla rodziny, a z wielką korzyścią dla siebie.

Wraz ze zdrowiem, zamiłowaniem do ruchu i dobrym samopoczuciem wnoszą one do domu ożywienie i pogodę.

Licząc się z dotychczasowym zaniedbaniem sportu kobiecego wprowadzono podział na kategorie wieku odmienny dla kobiet i mężczyzn.

Począwszy od 19 lat obowiązują 3 kategorie:

dla mężczyzn: 1) do lat 29, 2) do lat 39, 3) od 40 lat wzwyż;

dla kobiet: 1) do lat 25, 2) do lat 32, 3) od 33 lat wzwyż.

Państwo ludowe otworzyło kobietom drogę do nowych nie uprawianych przez nie dawniej zawodów: motorniczych, sztygarów, murarzy, traktorzystów i wielu innych. Zawody te wymagają nie tyle sił fizycznych ile sprawności, szybkiej orientacji, opanowania, a te walory potęguje uprawianie sportu. Tym usilniej kobiety powinny zajmować się ćwiczeniami fizycznymi i zdobywać na boiskach tężyznę, radość życia i młodość.

JAKIE ĆWICZENIA WCHODZĄ W SKŁAD ODZNAKI SPO?

Ćwiczenia na odznakę są bardzo różnorodne. Dostosowane są zarówno do różnych upodobań i zainteresowań wielosettysięcznej rzeszy ubiegających się o odznakę, jak i do tego, by przez ich uprawianie osiągnąć wszechstronną sprawność.

Przyjrzyjmy się tym ćwiczeniom.

Gimnastyka wolna i przyrządowa (równoważnia, drążek, lina, kozioł, koń) marsze, biegi, rzuty, skoki, pływanie, strzelanie, tor przeszkód, bieg na łyżwach i jazda figurowa, biegi kolarskie, narciarskie, zjazdy i skoki narciarskie, wycieczki: piesze, kolarskie, kajakowe, wioślarskie, żeglarskie, narciarskie, gry zespołowe: siatkówka, koszykówka, szczypiorniak, jazda konna i na motorze — oto zestaw ćwiczeń, z którego wybierać możemy według woli i zamiłowania.

Jednakże dowolność ta jest w pewnym stopniu ograniczona. Każdy stopień odznaki przewiduje bowiem pewną ilość ćwiczeń obowiązkowych. Są to ćwiczenia, które bądź to mają zastosowanie w życiu codziennym, bądź też odgrywają ważną rolę we wzmocnieniu obronności kra-

ju. Są one również podstawą wielu dziedzin sportu. Uprawianie tych właśnie ćwiczeń przez ubiegającego się o odznakę jest obowiązkowe. Do nich zaliczamy: gimnastykę, pływanie, bieg, marsze, strzelanie i tor przeszkód.

Do norm obowiązkowych włączamy również egzamin z wiadomości teoretycznych o znaczeniu i organizacji kultury fizycznej w Polsce Ludowej oraz z podstawowych wiadomości o ochronie zdrowia. Te zagadnienia powinien znać każdy uświadomiony sportowiec.

Poza ćwiczeniami obowiązkowymi reszta stanowi tak zwane „normy do wyboru". Ćwiczenia, doskonalące jedną z podstawowych cech sprawności fizycznej: szybkość, zręczność, siła, wytrzymałość i odwaga — połączone są w grupy. Ubiegający się o odznakę wybiera z każdej grupy po jednym ćwiczeniu, najbardziej odpowiadającym jego upodobaniom. Tak więc:

w grupie I — ćwiczeń, wyrabiających szybkość można dokonać wyboru między biegiem krótkim, biegiem na łyżwach, na rowerze lub pływaniem na krótki dystans. Takie samo prawo wyboru przysługuje w pozostałych 4 grupach, mianowicie:

w grupie II — zręczności, możemy wybrać jeden ze skoków lekkoatletycznych (w dal, wzwyż, o tyczce, trójskok), zjazd narciarski lub ćwiczenia akrobatyczne,

w grupie III — siłowej, jeden z rzutów lekkoatletycznych (granat, kula, dysk, oszczep, młot) lub dźwiganie ciężarów.



Zdrowo i przyjemnie jest poćwiczyć w zespole

W grupie IV — wytrzymałości, wybieramy bieg, pływanie, jazdę na rowerze na długim dystansie, koszykówkę, szczypiorniak, biegi wioślarskie względnie wycieczki: piesze, kajakowe, wioślarskie, narciarskie lub kolarskie.

W grupie V — której ćwiczenia wyrabiają odwagę — przejście po równoważni, skoki gimnastyczne przez przyrząd, skoki narciarskie i z trampoliny, żeglarstwo, jazdę konną lub na motorze.

Ilość norm, jakie należy uzyskać, zależna jest od stopnia odznaki.

W BSPO stopnia dziecięcego norm tych jest 8, w pozostałych stopniach — 12.

OD CZEGO ZACZĄĆ PRZYGOTOWANIE DO ZDAWANIA NORM?

Do prób na odznakę nie zostaniesz dopuszczony, jeżeli do nich nie będziesz przygotowany. Najlepiej przygotujesz się pod okiem instruktora. Dlatego, jeśli mieszkasz w mieście—zgłoś się do Koła Sportowego przy twoim zakładzie pracy, jeśli zaś jesteś mieszkańcem wsi — do Ludowego Zespołu Sportowego w swojej gromadzie lub w najbliższej gminie. Jeśli w miejscu pracy nie ma dotychczas zorganizowanego Koła, postaraj się, aby zostało ono założone. Praca w zespole daje zawsze lepsze wyniki. W każdym kole sportowym i w każdym LZS winna działać sekcja ogólnego przygotowania fizycznego, której głównym zadaniem jest przygotowanie członków sekcji do zdobywania norm odznaki.

Do sekcji ogólnego przygotowania fizycznego wstępować mogą wszyscy chętni — mężczyźni i kobiety. W sekcjach, które liczą niewielką ilość członków, wszyscy ćwiczą razem. Jeśli natomiast ilość członków jest duża, wtedy dzieli się ich na grupy. Każdą z grup można podzielić jeszcze na mniejsze zespoły w zależności od wieku

ćwiczących. Najlepszy jest taki podział, przy którym ćwiczenia dla każdej kategorii wieku prowadzone są oddzielnie. Można też dzielić ćwiczących na grupy sprawniejszych i mniej sprawnych.

Grupy młodzieżowe sekcji można traktować jako przejściowe: młodzież w okresie zaprawy i zdobywania norm, na pewno zainteresuje się jedną z dziedzin sportu i po zdobyciu odznaki będzie chciała wyłącznie w niej specjalizować się.

Natomiast ludzie dorośli, którzy nie dążą tak jak młodzież do uzyskiwania szczytowych wyników, pozostaną w sekcji ogólnego przygotowania także po zdobyciu odznaki i ta sekcja będzie dla nich stałym miejscem ćwiczeń.

JAK UKŁADAĆ ROCZNY PLAN ZDAWANIA NORM NA SPO?

Układając terminarz prób na odznakę dla sekcji ogólnego przygotowania, musimy kierować się następującymi wskazaniami:

1. Ubiegający się o odznakę powinien mieć możność odbycia wszystkich prób w ciągu jednego roku kalendarzowego.
2. Terminy prób winny być tak ustalone, aby umożliwiły odbycie obowiązującej zaprawy. Terminy te winny być równomiernie rozmieszczone na przestrzeni całego roku kalendarzowego.
3. Terminy prób winny być zgodne z ogólnopolskim jednolitym kalendarzem imprez sportowych.

Sposób układania terminarza prób na odznakę omówimy na przykładzie:

Na ogólnym zebraniu sekcji ogólnego przygotowania członkowie sekcji ustalają konkurencje, w których odbywać będą próby na odznakę. Oprócz 7 ćwiczeń obowiązkowych wymienionych na stronie 30 wybieramy np.: z grupy I — bieg na 100 m, z grupy II — skok w dal, z gru-

py III — rzut granatem, z grupy IV — bieg na przełaj, z grupy V — przejście przez równoważnię.

Biorąc za podstawę kalendarz imprez sportowych przystępujemy do ustalania terminów poszczególnych prób.

Luty — próba w gimnastyce i w przejściu przez równoważnię. Uczestnikom zalicza się dwie normy: obowiązkową i do wyboru w grupie V. Okres przygotowawczy: listopad, grudzień, styczeń.

Kwiecień — udział w Biegu Narodowym. Okres przygotowawczy: marzec i pierwsza połowa kwietnia.

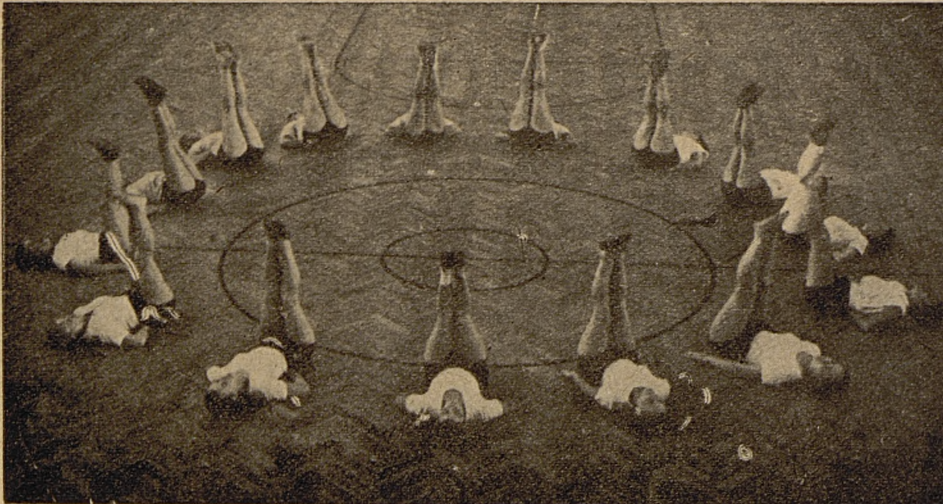
Czerwiec — trójbój lekkoatletyczny. Uczestnicy startują w biegu krótkim, skoku i rzucie i uzyskują zaliczenie 3 norm do wyboru w grupach I, II i III. Okres przygotowawczy: kwiecień, maj, czerwiec.

Lipiec — próba w pływaniu. Okres przygotowawczy: maj, czerwiec, lipiec.

Wrzesień — strzelanie. Zaprawę przeprowadzamy w lipcu i sierpniu.

Październik — próby w biegu przełajowym i na torze przeszkód. Zaprawę do obydwóch prób można prowadzić równolegle przez okres października i połowę listopada.

Grudzień — egzamin teoretyczny z wiadomości o organizacji i znaczeniu kultury fizycznej w Polsce Ludowej oraz z wiadomości o ochro-



Ćwiczenia gimnastyczne przygotowują do różnych dziedzin sportu

nie zdrowia. Pogadanki z tego zakresu przeprowadzać należy równomiernie przez okres całego roku, łącząc je z wychowawczym i uświadamiającym oddziaływaniem na zespół ubiegających się o odznakę.

JAKIE ZAJĘCIA PROWADZIĆ W SEKCJI OGÓLNEGO PRZYGOTOWANIA

Praca w sekcji ma na celu przygotowanie do prób na odznakę, dlatego treść pracy sekcji trzeba opierać na wytycznych Regulaminu SPO. Podstawową częścią zajęć będzie gimnastyka, lekkoatletyka, pływanie i gry zespołowe (zwłaszcza siatkówka, koszykówka i szczypiorniak). Jako uzupełnienie należy wprowadzić w okresie zimowym jazdę na łyżwach, a tam gdzie są odpowiednie warunki śnieżne — narciarstwo. W okresie letnim należy wprowadzić dodatkowo wycieczkowanie — piesze bądź też na rowerach. Zajęcia prowadzić regularnie przez okres całego roku, przeznaczając na nie 1½ — 2 godzin dwa razy w tygodniu. Jako zasadę przyjąć należy, że prowadzący zajęcia jest obecny na ćwiczeniach, bez względu na ilość przychodzących uczestników. Ubiegający się o odznakę musi być pewny, że każdego dnia, w którym przyjdzie na zajęcia, zastanie instruktora. Obecność instruktora podziała mobilizująco na opieszałych i uchylających się od zajęć.

Każda sekcja ogólnego przygotowania winna pracować według ustalonego planu. Plany

winny być roczne, o charakterze ogólnym, ale obejmującym całokształt pracy w sekcji oraz okresowe — opracowane bardziej szczegółowo.

Plany okresowe (sezonowe) winny uwzględniać te rodzaje ćwiczeń, które można przeprowadzać najlepiej w danym okresie.

Jednocześnie ze sporządzaniem planu zajęć dla sekcji opracowuje się wykres przygotowania i zdawania norm w poszczególnych ćwiczeniach. Wykres ten stanowi kontrolę, czy praca sekcji przebiega prawidłowo, a równocześnie jest podsumowaniem osiągnięć sekcji w zakresie przygotowania członków do zdawania norm.

CHARAKTER ZAJĘĆ W SEKCJI OGÓLNEGO PRZYGOTOWANIA FIZYCZNEGO

Zajęcia w sekcji ogólnego przygotowania fizycznego winny być tak prowadzone, aby w skład każdej lekcji wchodziły ćwiczenia z różnych dyscyplin sportu. Dla początkujących, a zwłaszcza mniej sprawnych, przeznaczenie całej lekcji na ćwiczenia o jednym charakterze nie jest celowe. Główną cechą lekcji winna być jej atrakcyjność, a tę uzyskamy przez stosowanie różnorodnych ćwiczeń. Można na przykład w czasie jednej lekcji przeprowadzonej na sali, połączyć ćwiczenia gimnastyczne — wolne i na przyrządach, niektóre elementy zaprawy lekkoatletycznej, gry zespołowe itp.

Program takiej lekcji musi jednakże być dobrze przemyślany, aby uniknąć chaosu. Każda lekcja musi mieć określone, konkretne zadanie do spełnienia i cel jej winien zawsze być osiągnięty. Jeżeli na przykład postawimy sobie zadanie przerobienie w ciągu zajęć przejście po równoważni ze wznosem kolan, jakiejś formy zwisu na drążku, pracy ramion w biegu krótkim i wystawianie piłki do ścięcia w siatkówce — uczestnicy wychodząc z lekcji muszą mieć to prze-

świadczenie, że czasu nie zmarnowali i ćwiczenia objęte programem lekcji należycie opanowali.

Podobnie łączyć należy różne ćwiczenia w lekcjach przeprowadzanych na boisku i w terenie. Jeżeli organizujemy wycieczki całodniowe lub krótsze, dobrze jest połączyć je z pływaniem, grami zespołowymi (siatkówka) itp.



Radość, zdrowie i tężyznę fizyczną daje start w Biegach Narodowych

PRÓBY NA ODZNAKĘ

Co pewien okres — zgodnie z planem — ćwiczący w sekcji ogólnego przygotowania fizycznego winni być poddawani próbom w zdawaniu norm na odznakę. Próbom należy nadawać formę zawodów sportowych, tak aby członkowie sekcji mogli porównać swe siły nie tylko ze swymi kolegami w sekcji, ale również z członkami sekcji innych kół czy zespołów sportowych.

Próby na odznakę przeprowadzają k o m i s j e S P O. Każde Koło Sportowe i każdy Ludowy Zespół Sportowy powinien mieć własną komisję SPO, zatwierdzoną przez najbliższy Powiatowy Komitet Kultury Fizycznej. Członków komisji SPO powołuje rada koła czy zespołu, wybierając do jej grona ludzi najaktywniejszych, zaznajomionych ze sportem, dających pewność, że próby przeprowadzą zgodnie z obowiązującym regulaminem. Skład takiej komisji powinien być stały. Ilość jej członków nie jest ograniczona — uzależnia się ją od lokalnych potrzeb i możliwości. Komisja SPO musi się jednak składać co najmniej z 3 osób: przewodniczącego i dwóch członków.



Start do biegu narciarskiego na odznakę SPO

JAK ORGANIZOWAĆ WSPÓŁZAWODNICTWO W ZDOBYWANIU NORM NA ODZNAKĘ SPO?

Roczny plan pracy każdego koła sportowego i każdego Ludowego Zespołu Sportowego winien stawiać konkretne zadania w zakresie zdobywania odznak SPO.

Konkretne — to znaczy wyrażone liczbą. Zależnie od ilości członków i warunków lokalnych (teren i sprzęt do ćwiczeń, kadra instruktorska) każde koło i zespół sportowy zobowiązują się wykazać w ciągu rocznej pracy pewną liczbę odznak zdobytych przez członków zespołu. Podobnie jak Narodowy Plan Gospodarczy mobilizuje całe społeczeństwo do wykonania i przekroczenia norm, przyjętych w tym planie, tak i plan w zakresie zdobycia odznak SPO winien mobilizować cały zespół do osiągnięcia i przekroczenia przewidzianej liczby odznak.

W tym celu należy wprowadzić na terenie koła czy zespołu współzawodnictwo w zdobywaniu norm na odznakę. Współzawodnictwo to może mieć różne formy. Na przykład, członkowie sekcji ogólnego przygotowania fizycznego współzawodniczą między sobą w możliwie naj-

szybszym zdobywaniu norm oraz w osiąganiu na próbach jak najlepszych wyników. Aby wszyscy członkowie sekcji mogli stale śledzić rozwój i wyniki współzawodnictwa, należy prowadzić tabelę współzawodnictwa. Tabela ta, umieszczona na widocznym miejscu, obejmie nazwiska wszystkich ubiegających się o odznakę i zawierać będzie rubryki, w które wpisze się daty zdobycia prób przez poszczególnych człon-



Młodzież szkolna z wielkim zapałem wypełnia próby na SPO.
Na zdjęciu grupa dziewcząt przygotowujących się do marszów „Szlakami Zwycięstw"

ków sekcji i wyniki przez nich uzyskane. Przodujących w tabeli należy wyróżniać i stawiać za przykład, podciągając tym w pracy bardziej opieszałych. Współzawodnictwo można rozszerzać poza ramy sekcji, na teren całego zakładu pracy, a nawet można wyjść jeszcze dalej — wzywając do niego inne koła czy zespoły.

Indywidualne i zespołowe współzawodnictwo ożywi akcję zdobywania norm w każdym zespole, zmobilizuje do pracy i przyczyni się do przekroczenia przyjętych planem zobowiązań.

DOKUMENTACJA I EWIDENCJA

Prowadzenie ścisłej ewidencji odbytych prób, uzyskanych norm i zdobytych odznak jest bezwzględnym obowiązkiem rad kół i zespołów sportowych. Nie wolno dopuścić do tego, aby na skutek zaniedbania norma uzyskana przez któregokolwiek z uczestników prób nie została odnotowana i aby uczestnik — nie z własnej winy — był zmuszony do powtarzania próby. Ewidencja uzyskanych norm jest dla komisji SPO podstawą do wystąpienia z wnioskiem o przyznanie odznaki. Ewidencję tę prowadzi się na specjalnych arkuszach zwanych protokołami prób oraz w książeczkach uczestników. Na podstawie tych zapisów uczestnik zdobywa prawo do otrzymania legitymacji i odznaki SPO.

*

* *

Do zdobycia odznaki SPO prowadzi żmudna droga ćwiczeń i prób, ale zdobycie odznaki przyniesie nam tężyznę fizyczną, uczyni odpornymi na choroby, doda sił i energii do nauki i pracy.

Przypięta na piersi odznaka SPO świadczy, że posiadacz jej jest silny, wytrwały, zwinny,

szybki, odważny, aktywny, przygotowany do wydajnej pracy i do obrony. Posiadacz odznaki SPO — to człowiek, któremu można powierzyć każde zadanie.

Odznaka „Sprawny do Pracy i Obrony" — to odznaka patriotów Polski Ludowej. Zdobycie jej, zachęcenie innych i organizowanie pomocy w jej uzyskiwaniu — to udział sportowca w narodowym froncie walki o pokój i o wykonanie Planu 6-letniego.

O wielkiej wadze i doniosłości odznaki świadczy fakt, że Prezydent Rzeczypospolitej — Bolesław Bierut — przyjął od sportowców polskich pierwszą, honorową odznakę „Sprawny do Pracy i Obrony", kierując do nich za pośrednictwem Głównego Komitetu Kultury Fizycznej następujący list:

„Dziękując za wręczoną mi odznakę honorową „Sprawny do Pracy i Obrony", przesyłam gorące pozdrowienia sportowcom polskim. Umasowienie sportu, objęcie wychowaniem fizycznym najszerszych rzesz ludzi pracy miast i wsi, a zwłaszcza młodzieży — stanowi nie tylko poważny czynnik poprawy stanu zdrowotnego ludności, ale czyni ją również zdolną i sprawną do wykonywania wielkich zadań stojących przed narodem polskim na jego drodze do nowego życia, do wzmocnienia siły, dobrobytu i kultury fizycznej Polski Ludowej. Władze Państwowe Polski Ludowej, w pełni doceniając

znaczenie ruchu sportowego, będą otaczały go należną troską i opieką.

Życzę serdecznie sportowcom polskim, aby na swym odcinku działania dążyli do przekształcenia Polski w kraj zdrowych, mocnych i radosnych ludzi, zdolnych do wytężonej i ofiarnej pracy dla naszej ludowej ojczyzny, dla zabezpieczenia i utrwalenia pokoju".



Wspólnie pod jednym sztandarem w słoneczną przyszłość Polski — Ojczyzny zdrowych i szczęśliwych ludzi

PYTANIA KONTROLNE

1. Co to jest SPO i kto wprowadził ją w życie?
2. Na jakich wzorach oparta jest odznaka SPO?
3. Jakie są zadania odznaki?
4. Co ci daje wszechstronną sprawność fizyczną?
5. Czym jest sprawność fizyczna w wyszkoleniu bojowym żołnierza?
6. Co wiesz o udziale sportowców w produkcji?
7. Jakie znasz stopnie odznaki SPO?
8. Dlaczego regulamin wprowadza podział ubiegających się o odznakę na różne kategorie wieku?
9. Jakie są obowiązki ubiegającego się o odznakę?
10. Jakim powinien być posiadacz odznaki SPO?
11. Jak układać plan zdawania norm na odznakę SPO?

SPIS TREŚCI

wkleić

ERRATA

Str.	Wiersz		Jest	Powinno być
	od góry	od dołu		
7	7		rzeczy	czynniki
14		7	budownictwa komunistycznego	budowy komunizmu
56		11	mistrzostw	mistrzów
38	1		700 szkół	500 szkół

Cena zł 0.85